

どうもんフィットネス 9月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25		
10:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30 【休み】9/18 河村由美子	エアロビクス 10:30-11:15 【休み】なし バンジ	体幹コアトレーニング 10:30-11:30 【休み】9/20 末富克弥	ステップ 10:30-11:15 【休み】なし バンジ <small>※先着20名、予約受付なし</small>	コンバットTR 10:30-11:15 【休み】なし バンジ		
11:00						ZUMBA 11:00-11:50 【休み】9/23 【代講】9/16 長野由美子	
11:30					ブラッシュアップBoby 11:30-12:15 【休み】なし バンジ		
12:00							
12:30							
13:00		かんたんエアロ/ステップ 13:00-13:45 【休み】なし バンジ 交互に行います 9/5.19 エアロ 9/12.26 ステップ					
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】9/18 三輪マリエ		1階 いきいき体操 13:30-13:45 午後は月～金 毎日やっています	しなやかヨガ 13:15-14:15 【休み】9/21 大下奈美子	1階 いきいき体操 13:30-13:45 午後は月～金 毎日やっています	土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】9/23 ちやこ	
14:00							
14:30							
16:00まで							
							休館なし
17:00から	夜休館		17:00から				
18:00						↓隔週で行います(9/9開講) リラックスヨガ 18:00-18:50 【休み】9/23 YUKI☆	
18:30							
19:00				アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】9/21 Yoshimi			
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【休み】9/18.25 長野由美子	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ			ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子 <small>※先着20名、予約受付なし</small>	↓隔週で行います(9/2.16.30開講) ZUMBA 19:30-20:20 【休み】9/9.23 難波	
20:00				ZUMBA 20:00-20:50 【休み】9/21 Yoshimi			
20:30	エアロビクス 20:10-21:00 【休み】9/18.25 長野由美子				エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
21:00							
21:30							
22:00							

**お知らせ**  
 休館日の9/18(月)、23(土)のレッスンはすべてお休みとなります。  
 9/16(土)のZUMBA(午前)は代講となります。  
 9/20(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。  
 9/21(木)のしなやかヨガ、アシュタンガヨガ、ZUMBAはお休みとなります。  
 9/25(月)のピラティス、エアロビクスはお休みとなります。

**営業時間** 月・火・木・金・土 10:00-16:00、17:00-22:00  
 水 10:00-16:00(夜休館) 日 11:00-20:00(closeなし)  
**休館日** 水曜日夜、祝日、年末年始